

# 保健だより

令和6年12月6日発行  
横浜ひなたやま支援学校保健室

今年も残り少しくなりました。冬休みにはクリスマスやお正月と、出かけることや大勢の人と集まる機会が多くなります。マナーを守って過ごしましょう。

## ★12月の保健目標★ うがい・手洗い・咳エチケットをしよう ★

外出の後には、手洗い・うがいで感染症を予防しましょう。人が多い所ではマスクをつけるとよいでしょう。

### お知らせ

12月は体重を計測しています。結果は後日配付しますので御確認ください。

### 冬休みの注意

#### ①生活習慣を整える

「食事・睡眠・トイレ・清潔(入浴・更衣)」のそれぞれの習慣が良くなると、体調も整ってきます。できるだけ決まった時間に「食べる・寝る・トイレに行く」ように心がけましょう。体調が整ってくると心にも余裕が出てきます。

#### ②たばこ・お酒は20歳まで禁止!

年末年始は年上の人と集まって飲食をする機会も多いと思います。たばこやお酒は、未成年者喫煙禁止法・未成年者飲酒禁止法という法律で20歳まで禁止されています。たばこやお酒は気持ちを興奮させる作用があり、人によってはやめられなくなることから、薬物依存への入口でもあるといわれています。本人はもちろんですが、お酒を勧めた大人も罰せられます。

### 1月の予定

1月9日(木)	身体測定(全学年)	体操着の準備をお願いします
1月14日(火)	内科検診(全学年)	体操着の準備をお願いします
※学期末に休み明け健康調査を配付しますので、 1月9日までに提出してください。		

始業式[1月8日(水)]に、元気な顔で会いましょう